عيادات

مزعصة

كم هو جميل أن يتصرف كل وأهد

بنا ويشعرك بشكل لا يزهج من همم

حوله . ولكن الذي يحصل أن البعض

منا تعلو له هركاته ، وهو لا يشعر

كم هي مقيته في نظر الاغرين . ومسن

🖈 قلب الشفة غند مدم الاعماب

* ختع الحداء واللعب بالقدم مما

سبب صونا يزعج الاغرين بالاضاغة

🖈 وضع السبابة والإبهام علسى

﴿ مِدِ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ عَمْرِيقَةً لا

تمبر عن شيء من التهذيب عتى ولسو

🖈 قرم اطراف الاصابع ــ الاظافر

الماصمة بحملة جباية لدة اسبوع ،

بعيث تأخذ خيسة فاسات من كسيل

شخص بدخل الماصمة ، وذلك لتابين

الاشباء الجهالية والغرورية النبي

عجزت امائة العاصمة لاسباب ريمسا

تكون مادية عن القيام بها كالساعات

في المادين ودورات المساه وهدائسة.

تبا لهسؤلاء

والنظراهات من أجل عقد الصداقات

🖈 نبا للدين يتوجهون الى المسايف

🖈 تبا للكين يصعدون على سطوح

﴿ لِمَا لِلْدُينَ آستَنِدِلُوا أَمُوهُ أَمِسادِ

🖈 ٿيا للقين پٽامون علي التعرير

بر أبا لكبرة الناس ما النهها وما

المترجان أن من يصلها لا يبكن أن

يوصف الا بسخافة المقل أو قلسة

المين القوردة بالدرابيل الكبرة لكشف

المتازل من آجل الغزل ومضاية.....ة

وملاهب الاطفال .

والتحرش بالماثلات .

مريات الانقرين .

عاررات القاس الفاعلين .

ويهممون على النقير

القد بشكل مقص ، مما يعبر عسسن

الى احتمال ظهور رائحة القدم .

هذه المركات :

الانقباض والانطاب

كان ذلك بقصد الراح .

بواسطة الاسنان .

اهُرُ زَمِن واهرى وبر بعض تجارنها اللين سببوا أنا الديون والمسسن رخاصنا بن بيونة بعض النبساس وغلاعة قاتيلي الدين ، يا رب المالين

مو أقسف

﴿ هينها يستثمود المانسل على الارض المعتلة ، تتولى رعايته المناية

ريخ هينما تثور الشعوب ، تهتز المقاعد ويتحرك التاريخ 🛧 حيلها تسقط اوراق رزنامسسة الفير ، يضر الانسان شيئا لا يبكن

🖈 حيلها تغلق بعض السيسياء الشرسات فبها و يفضيه اطباء الالان الطمرة وتهدا المارة .

يا عيب الشوم

يا عيب الشوم على الغني الذي حرم نفسه هو واولاده ، ونازل طس في أرخص الككولات ، وما بجدد ملابسه ن السنة الا مرة وبين سوق البالات : والعابل الذي عندي ، باكل ويلبس



مزومتك ولا على الفتي منتهم في مفتك ولا على الجاهل منتهم في مطنك كلمان السر يورث السلاب الشاره بورث اللوائة

الم من المطا واعتلد منداب المنا مدمن الماثل ينظر الى الوردة ولا

يرى القنوان ، والماشالم بعقليسل بالاشواك ولا بزي الورد .

مباهب الامتياة

شعري اور سوة وقعي سلطان

حقائــق 🙀 لا بد المق يوما ان ينتسى

الله لا يد للحب والعدل أن يقولنا قلهما على العالم . ولا بد المرب إن النبع أوزارها ٢ والأرفن تفرد لامتجابها يعيولة بسدي

رليس التحرين السؤول

مخری ابو عبده

زلا بدر تلباطل بوما أن بينمد وينترض

This;

أويها يللي انتو للوطيس حجيب اويها بتعلسوه المسوق المسسوق اويها ويها الختى ما يعلى لفوق السمان أويها اويها

اني ده لي ده لي ده ليش

لكن ياد بناينا يسا غالييسن وكملوا مشنوار الملسم

تشمل كافة المالات والقطاعات ووزارة السياحة والآثار واحدة من هذه القطاعات التي تعنيها

و الاردن بلد يؤهله مناخـــ واثاره وأهله لان يكون مركزا سياحيا في منطقتنا • من أجر ذلك وضعت وزارة السياهسة والاثار البرامج والخطط لتطوير صناعة السياحة مساهمة منها لدعم الاقتصاد الوطني • ولكي تكون الخطط والبرامسج

خطة التنوية

ر مل تعلم ان معظم الناس تؤمن

بوهود المنة والنار ، ومع ذلك مان

كل شيء يغضب الله ، يجري ليــل

نهار والشر والفساد على قدم وساق

معركسة

وقعت معركة نظبيش ضلوع بيسن

الجيران ۽ ائتهت في مغفر الشرطسة

والمستشفى . .وكل ذلك بسبب كذب

الاولاد والتسرع الماطفي وعسسدم

خارا الواد يعل مشكلته بلنسه هتى

بطلع رجل صحيح . فأثثم غير بالين

له وبعدين أولاد اليوم بتزاعلوا مع

بعض ، لان الاهل ما بملبوهم هسن

الفلق والمأفظة على الممرة والامدقاء

فكل واهد منهم عند . . يا ناس علموا

الاولاد الاخلاق الحسلة ، علموهم عب

الاهرين _ مش اللي بغلط عليك اضربه

بالمجر على راسه ـ وبعدين الاولاد

بتزاعلوا أليوم وبنسوا كل شوه ثاني

يوم ، الاولاد مش مثلثا ، نعنا الكبار

حب الوطن

البعب الواع كثيرة بعد هب الله ،

هب الفاوق المفاوق ، هـــب

وانبلها على الأملاق واكثرهيها

الذات ، حب المادة ، وحب الوطن ,

تضمية هو هب الوطن . ومن آجله

يضحى أناس كثيون بحياتهم وهسيم

قلوبنا مليانه على بعض .

سبهانه وتمالي ، منها :

التروي من قبل الاهل .

يا جماعة الغي ..

مجنها نكبر وتبقى ،

نسقط وتفنى .

🖈 ان السبعة العسنة مهما كان

المضوعة متكاملة فقد اهتمت بالإنسان كاهتمامها بالإرضس وان الوظيفة مهما كان أساغلها ، وما عليها من أثار ومتنزهاتوفنادق وقد انشسات الوزارة قسما يهتم بالسياحة ألوطنيسة _ الداخلية _ حيث يعمل هذا 🖈 ان ثبوارع العاصبة قد هُفت القسم جاداً على تطويه السياحه الداخلية من خيلال منها المفر ، بعد أن طلبت معظــــم توعية أأواطنين وتوجيههم الوحهة الصحيحه ازيارة الاماكن شوارعها بهادة سميكة من الزفتة ، السياحية والمحافظة عليها، كماقامت باحراء مسابقة ارسوم بقال أنها دسمة فوق العادة ، وبتبيض الاطفَّالُ تتَّمدت عن الأماكــنالسياحية في الاردن ،

وشاركت الى حانب مؤسساتنا الاخرى بالترفيه عن الاطفال ممن لا تسمح ظروفهم الماديةبالقيام برحلات ترفيهيه . وقد سعت الوزارة في الداخموالخارج الى تنشيط المركمة السياحية ، واقامت في مطلعهذا الشهر مهرجانا سياحيا الْثَفْرِ الْباسم مِن الارن والقامت متحفا شعبيا فيها • وستقوم الوزارة باحياء مهر حائسات شبيهه في الستقبل في مناطبين مختلفة من الملكة.

ان خطوات وزارة السياحةدليل علىان مجتمعنا لايخلو من الناس الكرماء العاملين لبلدهمووطنهم . مثل هذه البرمجة ومثل هذا السعى المتواصيل يشعر أا أن بأن هناك أناسي

يعملون من ضمير هي . اننا نامل ان يتجاوب الواطنونكل المواطنين مع المسؤولين في وزارة السياحة بان يحافظوعلى ثرواتنا السياهية الانهسا أوجه والمظهر الحضيساري لاردننا ، فالمواطن الصالح هو الذي يدفع عجلة التنويية في كافة اللحالات

واثنم أيها الاصدقاء بقد شهرتنتهي عطلتكم الصيفيةوتعودون الى مقاعد الدراسة من هيدان العطلة الصيفية فرصة ثمينة لنا كي ننثره في الحمة أو دبين نزور جرش وعجلون عليكم أن تدعواً ابامكم وامهاتك مايشاركوكم فرحكم وسعادتكم كي يرتاهوا هم ايضا من تعب العمل وقسوة الحياة وحافظوا على هذه الإماكن لانها بيت كلواهد منا نظافتها نظافتنا وهي أرمز حبنا لارضنا وإخواننسا الذين سياتون من بعدنا .

عيادات لست منا

شو بصبي يا موظفين أو عاملتسيم المراجعين باللطف والإنسانية واللبن شو بضير أو كل واهد منا راتسب ننسه وأغشرها هي معل اهد الفلابي المراطئين

ما أنثم مارفين لولا الضرائب السا

هذه العادات اللي موجودة عند يعض الموظفين وهم قلة هي عادات فسي اسيلة وبش منا وما بدل على مو اطلة صالحة

واختصارا للقول ، نعن تقول : إن

البتئل مثاك. كان هناك موظف وابهة ومكتب . وقد النسب الدراسة أن عشرة ملايين طفل يمرثون كل عام بسيسب سوء التغلية وان ٩٠ في المالة مسن وأيات الاطفال يسجل في افريقيسا

الاطفال اللاين يهوتون كل هام بسيب أصابتهم بالضوى أو بنتض الورواين اد الابراض الاغرى الناجمة عـــن سوء النفائية كاليون جدا وليسسس سهلا أهساء الزقم الدقيق اميسند الوفيات . وكلهم طيعا في البلسدان التطافة . وخلف هولاء اللين يموتون مناك اعداد المر يكلي بن الطهسال اللين 7 يمونون وتكتهم يتضون هياتهم يعانون من المفاقة المقلى والجسدي نتيجة سوء الثقلية . وهيم يسمون الاطفال الرضى بنوع من انواع الرفي - كواشيوركر _ وهي بلهمة التبالل

مناك تعلى الاطنال المبر والسلى

يغير لون أتنفر هواؤه الطفال ولون

الله الى أون أهير .. هستو

المسوع .

البناء الجوع .

بن المعروف أن منظهة الامسسم

المتحدة اقربت قبل ٢٠ سنة اعسالان

مقرق آلطفل وفق مبادىء عشرة جاء

أنها : يجب أن يكون اطفال كــــل

البلاد سعداء ويتهنعوا بالحق في النهو

والنطور المليمين وفي النمليم والتربية

أرجو ون العب والرخاء السيادي

المنوى . وهذا المام ١٩٧٩ اعلنته

الامم المتحدة عاما عيّانيا للطفل . وفي

دراسة اعدتها وكالة ــ أورينت برس

.. ثلاثباء تبين أن المالم المتحضر يعلن

سنته للطفل ولا يوفر لمشرات الملايين

من عولاد الاطفال أبسط سبل العيش

والوقاية من الامراض ، بيتما يتفسق

المالم الأنعضر تقسه أربعمالة الف

مايون دولار على التسليح في هـام

وبازية الغذاء تزداد في العالم من

يوم الى الخر ولا من يهاول هلها بين

اغنياء اتماتم اتذين يطعمون كلابهم

باكثر مها يزيل المعامة في الكسيرة

الارضية . 31 يعيثى علىي الارض

اليوم ... ٢ مليون طفل يمانون الجوع

و ۲۲ مليون طفل يمارسون العمسل

قبسل بلوغ سن الطامسة عثيرة .

وهناك ٢٦٠ مليون طفل بلغوا سسن

المدرسة وليست الهامهم فرصيسة

معلية لدخولها . هذا بالاشاعة السي

انتشار عادة تعاطى الكحسيول

والمدرات والانعلال الفلقي بيسن

أطنال المالم الغربي واقساد عقول

ونقوس الاطفال عن طريسسق الادب

الغليم والاغلام اللجارية والتلفزيسون

* غفى اغريقيا الوسطى تبين أن

زالوا في أرحام الامهات اللوانسسي بمانين هن أيضا من الفقر ,

ولوهظ أن هناك جغرافية للجسوع والمرض ، ففي الدول الاقل فقسرا ولكفها تبقى نسبة مثيرة للفزع .

* وفي اميكا الجنوبية ميقدر عدد اللابن يعانون من سوء ثغانية منوسط بحوالي ٩ ملايين طفل: * اما في قارة اسيا ــ باستثناء

والى جانب الرضين الملكوريسين سابقا من امراض سوه التقذية اي نقص البروتين والضوى هذاك أمراض كثيرة منها : فقر الدم ، وجفاف المين

دابت اللجنة الركزية لرعاية

شؤون الساهد على اقامسة

بناطق مختلفة من الملكة

في عجلون المخيم السنب

وقد اختتم في الاسبوع الماضي

طلبة دور القرآن الكريم أي

الطلاب على خشونة الميش وتبادل

الكريم وثملم احكام الثمويد والتلاءة

وتلموعها بين الظلبة المشاركين وتثبية

لقاللة الشياب الإسلامية والعيشش

في جو السلامي لمكنه بياديء الاسلام

القويمة بن التوالمي المبتية مسي

التطبيقات اللي ببارسها الطبيسالات

بصورة لذلبة الثاء الاتهم للصلوات

والاتات العابة والتعابل مع القي

يموتون في الارهام

وابناه الجوع كما يعلو أن يسميهم البعض من غيراء الامم المنحــــدة يواجهون اهتمالات الوفاة وهم مسسا

والتى تكون فيها شروط التفذية افضل تنخفض نسبة الوفيات الى الربيع . الإطفال الذين بمانون من سوء التغذية الماد بموالى ٧٠٠ الله طفل وعدد

الصين واليابان _ تهناك ٧٠ مليون طغل يمانون من سوء التغذية بنسبب

و أمراض مختلفة

والاستهال المعوي الذي يقود السسي الموت عددا كبيرا من الاطفال . • لا جياع حول مبنى الامم المتحدة

عمان _ آلاربماء 10_ رمضان 1799 الموافق ١٩٧٨ _ المسدد ٢٣٨ "سنة السابعة FARIS NEWSPAPER 'AWEEKLY FOR THE YOUNG GENERATION VOL, 7NO 238 WEDNSDAY 8 AUG 1979 AMMAN

اهمد المهنمين بالمرضوع قال ان السبب في ذلك ربها كان يعود الى ان النوافذ الزجامية اباتى الامم المنعدة النفهة في تبويورك وجنيف وروما لا تطل على مثات الالوف من اولا ـــــك

و الحق لا بد ان يقال بان بعد الناس في هذا الكون عن تعاليم الدين الاسلامي ومسأ فيه من ضوابط وانظمة تساوى الفنى بالنقير وتجبر ساحب المال ان يتزكى وان يتسدق من

ماله وأن لا ينام وجاره جائع احد الاسباب الرئيسية مسي انتشار مرض الجوع ، وان الربح الغاحش غير المشروع ، والاحتكار، وجني الاموال على حساب بطرق غير مشروعــة وما رافق ذلك من تضخسه

نطاق التعاليم القرائية .

ويستهدف المفيم الذي استبر ثمانية وحيائهم الميشية ونقديم بمستحق

المطر ، وكل ما بلزم هو فقط ظهور بجري في الميدان التجريبي للارساد سعابة وغاسبة وعند ذاك تطيير

الملكه نور

ترعى تخريج

طالبات مركز الواصفية

الشباب حفل تخريج الفدوج

الدادي عنثر لطالبات مركسز

الواصفية في دورة السكرتاريا

قالت فيها أن بنأء الوطن

عوادها العلم والمعرفة .

والقت كلمة في الاحتفال

وقدياته الذاتيه يعتود علىيتربية ابنائه

الجويه التابع لعهد الإبحاث العلهية الطائرة « المفتير » طبقا لقواهـــد الطيران وون على ارتفاع مسفيــــر يظهر سطيع الارض والسحب البعيدة وكان المتخصصون تسسد تعلمسوا ا صلع المطر ال كيسا يسبون فلسك من المروف أن بمقدرونا انسرال خلال سنوات التجارب الطويلة ننيجة

خاصة بالثالير الغمال على السحب وتحدث رئيس قسم فيزيآء السحسب وغلاء في الاسعار هي بسن والنائس الفعال عليها ، فقال : المسببات لرض الفقر وسوء

تحديث للمعسكرات الصيفية

والمساهف الى جميع الشبركين فسي

كما تضبن الخيم زيارات ميدانية الى : الناطق السياحية والديليسة المنامر القوية الواهية وتنسيسة والتاريفية الإسلامية في النطقة والقاء بدارقها المأمه في هذا المجال وقسي محاضرت في اللقه والسيرة النبويسة

حرر المسلة النامة مثار الخيمات على مدار السنة وأثناء الدراسنة لما ميها مسن

الفرد لحدية المجتبع الأ

كما يهدف الى تنبية الروح المهادية خيمات الطالبة في كل عام في في نفوس الشباب والتعرف عليسي

التى نقام المضمات فيها وعلى اهلها

وتضبن المهم اجراء مسابقسات لملظ القران الكريم وسيقد اللمنة موائد دينية وثقانية واجتهاعية الركزية جوائز لأرائل الطلبة فالطالب المالط تلقران يكاوله منتقدم له بملة وريامية والتويسم للسلسوك

ودعا المصاركون في المعيم

البودية لاستحلاب « الاف الأطانان » من أأياه من سماية وتوسطة المعم

الفردى والمناعي لأعسداد ور أدمية أو اداد فريضة المح والذي

رملاءهم الطلبة الدين أن تعج لهمم يرشة الافدد راك أن هم کی اور اجهادی الدی معجد اللجنه ای الفریس

مؤتمر دولي للامومة والطفولة

التلابر علسسى ألممحب بالتفريفسات

الكهربائية العالبة التردد وبهامفس

الكربونيك الجاف ثم بعد ذلك بالفضة

وميدان انتجارب يشبه طاولة بعبلية

ضفية بساهنها عشرة الأف كيلو متر

ينشر عليهسا معطسات ومراكسن

الراتية وعدة اجهزة قياس معسدل

وَتَكَثِي عَدَة هِرامات مِن الغُفسسة

يسقوط الإيطار

الله يُعبُد في القامة علال شهدو تشرين اول القادم مؤتمر دولي للامومة والطاولة بحضور فنذ كبي مسسل الشنعفيات العلبية والتتالية بالوطن العربي وهدد مستن المسطسارين ق الإدمر ياثي فيون سلستك الإدبراط الطبية اللى تتقلبها جهاية البحرين لتظيم الأسرة ورغابة التعليع بمناسبة

-1

اطلبوا الغلم واو مي المسين بهبسة وحداس توبيسن

الراسلات: شارع سينما الارين _ جيل عمان _ ت ٢٠٥٠١ الاشتراكات : النوائس الحكومية والمؤسسات (١٠١) بنائير للمدارس (٥) بنانير

لي در لي ه د لي د ايش

يخلظ نصف الأسران سيسل لاداء السيرة العبرة والذي يطبط اجزاء من القرآن الكريم سلها أله عرما ارساله في زيارات سنامية بالمسال الملكة مع الديم جو ألل معارة مستنن معا يقون له الاو الكبي في اللبوس مجموعات من الكف الاسلام

شعبية وانسانية ، وذلك لأنهذا الفن ، سهــل النقل ، ويهكن للنبخة الواهدة منه ان تتكرر ٠٠ فضلا عن أنه أكثر قريا من الاهتمامات الشعبية .

معمود مديد المعمود معمود معمود المعمود المعمود المعمود المعمود الذي ينتج بالحفر على الخشب أو الزنــك أو : بواسطة أية مادة أخرى عويطبع من الخشب عاـــي والكرافيك المعاصر يعتمدعلي هسده القاعدة ، وإذا تحاوزها فأنها يفعل ذلك معدانقان القواعد الكلاسكسة يعود فن الكرافيك ، فــى العالم ، الى زمن قديم ، هيث استطاع الفنان العالمي أن يعبر بو اسطته عن اكثر الموضوعات

عنها . وبالصدفة بكتشف

حياة أخرى تحت الأرض الات

ضخمة ومخلوقات توية تعمل

لتفتك بالمخلوقات الصغيمة

كيف تكون الحياة بعسد بضعة الاف من السنين ؟ كيف يعيش الناس ؟

هذا السؤال الذي تـــد يطوف باذهاننا بين حين واخر شفل أدباء كثيرين ، لقد كتب ه. ج. ويلز روايات وقصصا كثيرة تعتمد الحيال العلمي في تحديد ملامح المستقبل البعيد وفي روايته ﴿ رحلة في دنيسا ه السَّنتِيل » يروى لنا تصله الته قد اختب ليخرج للبحث

- بطولات خالف

عمر بن عبد العزيز

منشى سراجه مقام اليه ماصلحه مقبلله : ينا المبي المؤمنين الا تكفيك ؟ مقال

: وبها غيرني ؟ قبت وإنا عبر بن عبدالعزيز ورجعت وإنا عبر بن عبيد

. وفي بينه كأن عمر يصلى العشارام يدخل على بناته فيسلم عليهسسن

دهل عليهن ذات ليلة غلما احسسنهوضعن ايديهن على تقواههن > لسم

نبادرين الباب ، فقال الخادمة : ما شاتهن ؟ فقائت : انه لم يكسن

عندهن شيء يشنهينه الا عدس ويصل فكرهن أن نشيم ذلك من أغواههن ،

فيكي عبر ثم قال لهن : يا بناتي ماينعمكن ان تتعشين الالوان ويمسير

وكان عبسر أذا أراد أن يمرف الناس اللهن عنده في الدار وبدت له

الى البادية ليملما اللباس ، واجرى عليمها الروى ، فقبل يزيد ولم يقبل

العارث ، وقال : ما كنت لاها علىعلم علمتيه الله اجرا ، فلكر ذلك

عبر بن عبد العزيز مقال: ﴿ مَا تَعَلِّمُهُمْ عَبِيْهِ بِزَيْدٌ بِالسِّنَا وَاكْثِرُ ۖ اللَّهِ عَمَّا

وملاءة سيشيلة اذا جاء رجل علىسيراجلة له فاللفها ، فسال عن عير ، و

للرجل : هذا عس تامير اللهماين فقام اليه فاتبكا اليه عدى بن إرطاه فيارض أ

وَعُولُ لَهُ ا خُرِج وَهُو رَاهُمِ الآن ، قَالَ: قَالِيلٌ عَمُو ومِمْهُ رَجِلُ بِمَادِلُهُ عَيْلُ

وعنت مبر بن عبد العزيز الى عمالة الن اعضوا من العاربين لكيك الله الما الما عبر العاربين لكيك الله

لا بد الرهل من المناس من مسكناوي اليه ، وهام وعليه مهند وارس

العد بغليه فعره واقت في بنته عفود غارم عالميوا عليه

بايكن الى النار . ايكين على علست اصوالتهن .

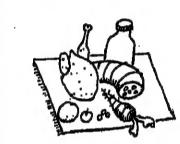
طوال النهار . ولانها اعتادت نفسه في عالمم غريب وسط الظلام نحت الارض ، فانها لا تخرج من أتبيتها الا في الليل أناس صغيري ألحجم يلبسون الملابس الملونة ، يعيدون مي رخاء كَتبر ويمرحون طموال التي تعيش على السطح . ألنهار ، غير أنهم لا يغادرون بيونهم في الليل وينتبه العالم بعد أيام من وصوله السي أن

يسائر بها عبر الزمن ، الى

او المستقبل وخــــلال

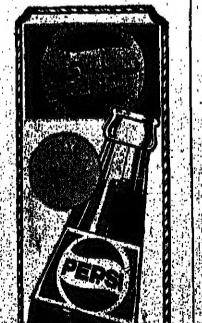
ماذا حدث للمالم بعد ذلك ؟ هل وجد الته ؟ هــذا مـــا ستعرفونه حين تقراون الكتاب

اختبر دقة الملاحظة





بيــن هاتيــن الصورتيــن التشابهتين ، ثمانية مــروق مختلفة ، حاول اكتشاف هذه الفروق ودارنهما على ورقة



يعني شيئا في مسيرة الحيساة الطويلة ، ولتكن البيك ثقة • هذه الرسالة وصلتنا من الصديقة « التصار علسى مؤسسة الواصلات السلكية واللاسلكية اعلان اعادة طرح عطساء طباعة

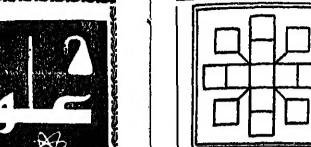
وتورید فواتی هاتف رقم ۱۰۵۰۰۰ تعلن المؤسسة عن الغاء العطاء الذكور اعلاه واعادة

- يبكن للمتعهدين المصول على نسخة من وثائب ق ا العطاء مقابل بخمسة دناني عير مستردة من مكتب سكرتين لجنة مطاءات المؤسسة في البني الرئيسي بجبل ممان -

الدوار الثالث ب نے کما ہمکن سحة من وثائق العطاء الاستراك بالعماء مسرة فانيسة

ه الدر موعة التقديم العروض بالطرف الخدوم الساعة - ٢ ا - علم يوم الثلاثاء الموانق ٧ ـ ٨ ـ ١٩٧٧ م و يو الله بالية أو هنيك مسدق السية م الم مسن فيهبة العطاء

المتر المتر المام المام



رياضة فكرية

عشر مربعا صغيرا . . حاول

خلال عشر دقائق ، أن تملاها

بالاعداد من « ۱ » الى « ۱۳»

بدون تکرار تجعل مجموع کل

۲۳ » ومجموع کل مسن

من الخطين المتعامدين يساوى

الخطيسن القطرييسن يساوى

محمود » ۱۷ سنة

ب يتضح من رسالتك اينها

الصبيقة ﴿ أنتصار ﴾ بانسك

تمرين بحالة كآية نفسية بناه

على شعورك بالياس والتردد

واوم النفس والشمور بالفشل

وهذه الحالة تصيب الكثير من

الشياب والشايات في هــده

السن ، وتبقى محاولاتسك

للخروج من هذه العزلة هي

التعامة لشفائسك . . فليس

هناك شخص يختلف عن الآخر

من حيث ذهنيته وقابليته ،

وعند الدراسة ومحاولسسة

التحسين بالاشتفال باي عمل

هو الوسيلة التي تفتح لك ابواب الشفاء ، كما أن الخوف

أن يؤدي الا الى زيادة الشكوي

٠٠ فيجب ان تحاولي المودة

الى الدرسة وليس هناك من

داع للتردد هني آذا كــان

اقرآنك يسبقونك في الدرسة

اذ أن تأخر سنة أو سنتين لا

الجزر والتفاح

قال بمض الخبراء المختصين

ان احسن ماكهة للجسم في أيام

الثمتاء هي الجزر والتفاح ،

لان الجزر يتوي أنسجة البصر والتفاح يجعل الانسان في حالة

(لعلكم تستطيعون مساعدتي في حل هذه المشكلة التسيي اصبحت تثي قلقي وخوفي فانا

اشعر بانني ارتكبت جريمة كلما اخمقت في عمل ما اشرع

في القيام به ، فاحس عندها

بقداحة فشلى ٠٠ ولقسد

أضطررت لترك الدرسة منذ

سنتين وليس لي آلان الجراة

للرجوع اليها خوفا من فشلى

ايضا في الدراسة ٠٠ وعندما انظر الأن الى زميلاتي اللاتي

كن معى في صف واحد اشعر بالسخط على نفسي لاننسبي لاننسبي تخلفت عنهن كثيراً ، وأنسأ اكتب اليكم الان فليس لي احد

ياخذ بيدي وينقلني من هــدا

الياس الذي اعيشه ، وليس

لي من يخفف عنسي شعوري بثقل الحياة ، حياتسي احس

بانها فشل منواصل .. فكيف

اتخلص من شعوري هسسدا

بالفشيل ٠٠٠ ؟ ٣

نشاط دائم .

تحد في هذا الشكل ثلاثة

اعداد : هدى ابو حمده ال

هــل يمكن للقطط ان ترى في الطالام

القبلط الرؤية في الظلام ، لكن هذا خطا , والصحيح ان للقطط قــوة بصرية هادة ، بصورة منوق المعناد ، هتى في اخفت الاضواء . ولكن ، لماذا لا يعميها لمعان ضوء

الشيمس الكامل ، ؟ ان عين القط تختلف عن الميــن

بديث لا يدخل العين الا كمعة ضليلة جِدا مِنْهُ ۽ وعنْدِما نختت الضوء ۽ تنفنح الفنعة لنسمح لكمية كبيرة منه

وضع العلمساء السوفييت اختبارا ميكروبيولوجيا يكثيف عن المرضى الذين ورثوا اختلالا ف عمليات التحدد (التفاعيا. المرري) ويساعد على فحص المولودين الحسدد بالحماس لإغراض وقائية ، ويتم الاختبار باخذ عينة من دم المولود وعمل بصمات على الورق ، ثم تعالج في المعقام ، واخبرا توضع في وسط غذائي يحوى ميكسروب العصية المعوية ، وتسمــح خلايا هذا الميكروب بمعرفة ما

احتواء الوسط الفذائي عليي اذا كان الابيض طبيعيا أو لا .

طربيقة لانقاذ الملدوغ

حرت العادة ، اذا لدغت حية انسانا ، أن يربط العضو

المدوغ موق العضة وتحتها اوأن يمتص انسان أخر السم

احدى الشركات العاملة فافريقيا ، ابتكرت طريقسة

جديدة ، لتجنب مسن يمتص السم خطر التسمم ، ولم يعد

من حاجة لأن يمنص السم بعمه والطريقة الجديدة عبارة عن

رباط خاص يشد على جانبي اللدغة ، وثبة شعاطة تشعط

السم : وهكذا ينقذ اللدوغ أولا يتعرض منقذه للتسمم .

ويبصقه ، اذا لم يكن في ممهشتوق ، أو بثور

ذلك الحامض الاميني الدي يعوز الميكروب . واذا كان المولود قد ورث اختلالا في عمليات التجـــدد ويحتري أديه على نسبة عالية

حدثت في جهازها الوراثيي ((اعطابُ)) حيث تختل نتيجتها عملية تركيب أحدد الحوامض الامينية . ويحدث عند ذلك تكاثر المكروب في حالسية

اعتماداً على هجهم الهالسة ، معرفة ما النا كانست نسبسة الحامض الاميني تزيد عسن العادية اولا ، واذا كانسست تختلف عن العادية فيقيد اسم

فوق العادة من حامض اميني كالفينلالانين مثــلا ، فـــــان وتكون الميكروبات المستخدمة في التشخيص غي عادية ، اذ الميكروب يبدا بالتكاثر بسرعة وتظهر هالة فاتحة اللون حول قطرة الدم •

ولمسا كانت سرعة تكاثسر الميكروب معروفة ، فيمكسن ، الواود في سجل خاص فورا ٠ أ

مستعمرة خلايا واحدة نابعة من غليتواحدة في بطائسة "الشرابين . وهذا بعنى بالتالي اشتمال تلك الفلية علىنغير وتعول .

للذ حصل هذا الباحث على دعمنظريته عبر التطبيق المعقسد لنظريسة الكيبياء الحيوية وعلسم الوراثة ،الذي قاده الى الشك بأن الغيروسات والمواد الكيماوية وغيرها ون عوامسل البيئة يمكن أن تحدث تغيرا بؤدي الى تصلب الشرايين ، نماما كما تقسرم بعض هذه العرامل باحداث الاصابة السرطانية ، والواقع ان الدكتـــوربنديت وبعض زملاله تمكنوا من تمييز ونديد لرات تشيه الفروسات في شرايين الدجاج الاصلبة . لكن حتى في حال أبوت نظرية الدكتور بنديستهان ذلك لا يلفي كابة دور الكواسترول والدهون في الدم بالنسبة للنوبسات القلبية والجلطات ، وبعقد الذكنور بندست ان تحول الخابة فسى جدار الشريان قد بكون الشطسوة الأولى نحسب تصلب الشرابيسين ، وانالكولسترول والشعم وأرنفاع فنقط الدم واية مجموعة من العوام الطالا فرى المتصلة بالنوبات القابيسة

تصلب الشبر ايبين

ه مسلب الشرابين او الضبق التدريجي الذي بميبها بعدر احد الاسبساب

الرئيسية في النوبات القلبية التسمىنقضي على هوالي تسعماية السسف

اميكي كل عام . وبرغم وجود مايدعو السي الظن بأن الكولسترول

والدهن في الدم يلعبان دورا رئيسيافي ازدياد رواسب تصلب الشراييسن

لكن اهد علماء الباثولوجي ... علم الامراض ... في جامعة واشنطن قدم

مؤخرا نظرية ثورية نقول بان منطلق تصلب الشرابين ببدا بنسييل المواد

الدهنية الفروسات التي تسبب تفراني الخلايا التي نربط بين الشرابين او

الشرابين يبدا بسيبل الواد الذهنيةوالكولسنرول داخل بطائة الشرابين

ون ذلك بإدي لي أزدياد انتاج الخلاماداخل اشرايين في عملية تشايه تشكل

اذا صحت عده انظرية كان معنىذلك نكون رواسب مسن عسسسدة

مدانعمرات من الخلابا . لكن نتائج ابعاث الدكتور بنديت تقول برجسود

الا ان احدا لا يعنـرف كيف تبـداهذه العملية القاتلة

الاحلام المرعبة

نسيج الندبة او الر الجرح .

والتلفزيون السائية أو بعسد مشادة كلامية عنيفة تبيل النوم وتلك الاحلام الرعبة التسي تهز النائم وتبعث فيه البقظة ، معاشرة أو الحوادث الكنفية هي ما أصطلحنا على تسميتها بالكابايس الذي يعد كصمسام التي براها في حياته كل فرد ، ويبكن علاج هذه الحالة الا

الدفعات المصيبة للخسوف والضيق وغيرها من الافكسار فهي تعيد الشخص ثقته منرة تهاما ، التي لا تتفق مع النطق السي

اطار النوم هنه · والأحسلام كما يصفها العلماء هي وسائل للتعبسي عسن شعور ألخوف والفضيب والحب ففي انساء ألنوم يقل ضبط الرعسي للعوامل النفسية فتطف

وهذا النوع من الاحسلام يحدث اثر برامج المديساع

أمان يعبر به ألثائم عـــــن عواطفه بطريقة مزعجة الكنها ما تكررت باستهمرار باضاءة عديمة الضرر ، ولها فانسدة مصباح الغرفة، وجعل الفرفة

لاذا يصفر وجهك عند شعورك بالخوف

عل تعرف بالذا يصفر وههك مندشيمورك بالقرف أو الفطر ؟ اذا كنت لا تعرف ، فاليك تلفيصا للقطورات التي تلم في جسمتك عندما

ا سا ترسل عيناك برقية الى الفنطمه بوجود خطر داهم .

٢ - بدق المع ناتوس الحسوبية بيسل أوامره الى القلب والراتيسن

س يعمل الكد على تزويد الجنم المكر ليتوري في الدم وبدلك يعطى العضلات وقودا وذخرة للحرب

 إ. _ بتوتف حركة الهضم في المدموتهدا الأبساد ويتخول الدم الدم الذي تعالمه البغن الن مهالات المست استعدادا التبال ا

ر - تتكيش الاوعية التهوية في الوجه ، فيهرب الدم منه الى المضالات سامدها هلى مجابهة اللثال وإبروب الدم من الوعه ، يصبع الدجه اسفر

لماذا تلدغ الحشرات؟

هناك اختلاف بين المشرات التي تلدغ والتي تعض غالندلة مثلاً ، تحمل في نهاية ذيلها ((ابرة)) متصلة بغدة تحتوي على السم، وتستخدمها كسلاح الدفاع عن نفسها وعن خليتها

اسمة الكابل احد بنعلي بن خاتمة ، طيب عربي معروف اعتبد على التجريسة واقر مبدا الوقاية قبل الملاج و الليتهر بانسه اول مستنعرض الرض الطاعون واصفا عراهمه ومستباته مؤكدا على أنه ينتقل سألاسة الريض أو مشاركتيه في أكله وشربهوملايسة وان الاصابة تكون على حسب أستعداد وسرعة انقعال التعرض لها ، وقد اكد ما تحب اليه القلم الحدر تتبعده بطات السنين

ابن خانمه

• نوفي عام ١٣١ م٠٠

تهلك بعد أن تلدم الانسان ،

فيه بعض السم ، لكن النحلة

ويشبه عملها عمل ابرة زرق ألدواء التي يستخدمها الطبيب ويواسطة ابرتها الموفة ، تثقب الحشرة الجلد ، وتزرق

لمايها ، لكي تبلغ السدم من التجلط ، وهذا اللماب ، هو موضع العض · وهو الذي ينقسل الجرائيسم النا كانيت العشرة جايلة للمرض · والخشراث التي تعض هي منط التي تحمل المرض وبشقه وليست الحشرات اللي بلدغ

لأنها نترك أبرتها في الجسرح الذي تحدثه ، وهذا ما يسبب

اما البعوضة ، مهى تعض

الطويل الشبيه بابرة معوفة ،

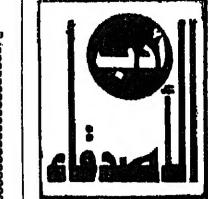
ولا تعض دفاها عن نفسها ؟

وانها طلبا للفذاء أأذى هسو

وغول ابتداء عملية مص الدم

تقوم البعرضة بافراز بعض من

تثقب الخلد بمنقارهـــا



رايتك ايتها الحبيبة

يطابسون الخبسز

واثنت تبتسمين

وحدتك تتأملين

ةرات فسي عينيك

رسالة القياة

يسالة المسر

وَجَدِتك في ضوء القمر رايت الاطفال يصرخون

فاليوم يصادف موعد امتحاننا في مادة التاريخ . وإنا لم اقرأ كان على أن أواجه آلموقف بعد كلمة والحدة من هذه المادة الصعب مع الاستاذ بكسل ما ولم اصدق اذني في حينها . ولم يكن في الامر اهمال مسن أملك من شجاعة ، فقد قررت ولكن هذه اللحظة لا يمكن ان ولم يكن في الامر أهمال من جانبي . فقد كان على ان ان اصارحه بالحقيقة مهما أساعد والدي في عمله . وعندما دهبت الى الدرسة وبعد دقائق ٠٠ دخل الاستاد كنت اشعر آن راسي يسدور وكانت على شفتيه ابتسامسة بسرعة وقلبي يدق دقات عنيفة نظر الينا لحظة ثم ٠٠ حدثت

ىكل معنى الكلمة •

سوق عكاظ

والخصوم وكان الشاعـــرالجاهلي ـ عمرو بن كلثوم _ يتوم خطيبا بقصائده في هذا السوق الذي تجتمع فيسه القبائل في كل سنة ، اما من ابن جاءت هذه التسوية فتقول مراجع اللغة ان فلانا ((عكظ))خصمه أن ناظره بالعجيج وفاخره . ومن هنا جاءت التسهية الشهيرة ((عكاظ))

خشبة جافة تصلح اللحراق ، وتراكم الثلج الابيض علــــى شعره فغطى جسمه كله . . واخذ ينفض الثلج عنه ولكن دون جدوى . . وعندما تذكر اطفاله شعر بحزن عميسي رنسي الثلج الذي كان بنساقط على جسمه بفزارة ، ، وعاود التفتيش من جديد وهو يقسول لنفسه : « عندما يستولي على الياس يجب أن أعمل ، لأن العمل القوى من الياس دائما »

معاملات المستخدمة ال

ساهرة السعدي

من خلف غابة الزيتون

لأنك واثقة من النصر

مالرجال في الطريق

شجرة بلا أوراق

وأحسة بسلا ماء

اكنك تتسمين

« يجب أن لا استسلنم الياس • سابحث عن الخشب الجاف في حميع انحاء الفاية))

وظل موفو يبحث في الفاية علوال التهار علم يجد ايست

جلس الكلب فوفو علـــــى حافة مفارته حزينا 4 بعد ان

مات احد اطفاله بسبب البرد

الشديد ٠٠ قال قوقو لتفسه :

- والان ماذا أفعل ، كيف انقد

اطفالي من الموت ? فالبرد لا

يزال ماسيا ولا بد من حل واذا

أستبسرت الحال مكذا فسان

اطفائي سيبوتون كلهم! ... وفجاة هرع فوفو نحو الفابة

وفي لهنه مكرة جديدة ، مسأل

طرفة احببة

مله الافعااء أن يكتب وسالة السناهاسة يطرهم فيها إن اعدادهم كثر الما من مُقلاللُ فكتب :

تجرف آهزالهم ، والى قد اسطماعتهم باللسية البكم ، وقد كنت المهد قسي الملاق الثلك الغلة بالانور والتعلسري الماقبة ع لقد تملقت الكر اللالة والقالمة ، وقد والت من أهو إل القومها بطيب به قلب الملك ، ولصمت قدم (pluste et a tile to die

المعزف رايس الومه اله في خطيرفعي الرسالة السار إلى المدد يا كم ين علة غليلة إلى وقال الرئيس التومه: ويلكم اله يعذرنا بقلب مسروف limit that the wife - Sugar that النصن بصيلة الإل

أن يرفعوا الاوراق فالامتحان انكوشت كالفار الذعور ، فقد تفيب عن بالى قط ، فقد كلفني الأمر ذلك من احراج . كانت لحظة حميلة .. حميلة

طالب عبد الصار

ناجل الى الاسبوع القادم .

كانت ((عكاظ)) في الجاهليةهي الارض الواسعة التي تقع شرق الطائف وعلى بعد ٢٥ ذيلو متر وكانت ملتقى للشعراء أي المفاخرة والتباهي .

الكرة السحرية

كرة صغيرة ينطلق منها لهبب

احمر وازرق ، واقتسرب من الكرة الملتهبة اكثر فاكثر فاحس بالدفء خالا ، وعندما مد يده ليتلمس الكرة اهترقت يده فسحبها بسرعة ، وهــو يشعر ببعض الالم ٠٠ وبسرعة احضر غصنا رطبا وعضسه باسنانه ثم اخذ يدحرج الكرة بحماس وهو يبتعد عن العجوز شيئا فشيئا ، وكان فوفسو يتصور أن هذه العجوز ساحرة

لانها صنعت مثل هذه الكرة ومسا هو يتجول في الفاية التي ادهشته كثيرا ! ليح من بعيد نورا مبهما فاتجه نحوه بلهفة شديدة وعندما وصل ألى مصدر النور ، راى المراة عجوزا نائمة ويجانبها

وعندما وصل الى مفارته وضع الكرة في أحد الزوايسا المدفأة التي تمنحهم السدفء والسمادة . . وأصبح غوف و موضع أعجاب الحميع والقبلت بقية الكلاب اشاهدة الكسرة التي ظلوا يمتقدون انها مسن

صنع سادرة ! ولكن هذا الدفء الشعيب لم يتم طويلا لفوقو وصفاره الإسرهان ما انطفات الكسرة الموهجة وعاد البرد السبي المفارة واخذ خطر البرد يهدد الصفار من جنود .. قضرج موقو الى الغابة مسرعا ليفاش عن العجوز الساهرة ليعتبار لها عن سرقة الكرة والتعطيه واجعة الخوى لكنه أم يجع أي

ادام عليلة وفيها كان فوفسو مبله الجديد سمع في الخارج مباها سعيدا يثمه تحسو مغارته وعلدما خرج ليستطلع السبب أساهد اصدفاره الكلات بحثممين وهم تنادونه باسمه بخماس ويسودة شديديسس ويزعونه لحمور ولهة اللووها أثر المجور أدمم أثّر بقارته غزبنا ، وفي الطريق فعّب مع المسم بشيان (الكرة قاتان) الألفين من المعقل أن المسع تَعْيِمًا لَهُ مِينَ وَرَاحٍ مِعْمَ فِي مُعَمِمًا لَهُ مِينَ وَرَاحٍ مِعْمَ فِي مُعَمِمُ الْأُلِمُ مَا أَلِيعُ إِنْ يَضْمُ الهرد الألهرين وسأل وعهم الي هيث الفرح والبهجة

الساحرة شيئا يفيد الاخرين . لفد كبت غيبا فعسلا عندهسا تصورت أن تلسك العجسوز المراة ساهرة ــ أن السحرة لا يعرفون ألا خداع الناس والفش . فلا بد أن تكسون تلك الراة الطبية مُخاوقـــا حقيقيا وهي أنسي فكسرت ومنعت الدفاة الجهيلة . . »

واحترف فوفو هذه الصاعة

البسيطية وطورها ، وبعد

اقتنع فوفى بهده الفكرة التي رآودت عقله ورجع للكرة اللظفلة يحاول فتحها لعرفة سر صنعها ، وظل يعمل بجد وذكاء وهو يرتجف من آلبرد هني استطاع أن يعرف طريقة صلعها ، فالمثلاث نفسه بفرح عظيم ، فقد كانت مدفاة سهلة الصنع ، وعلى الفور اخسد فوفو يصنع مدافىء كثيرة تثبه مدفاة المجوز الطبية ويوزعها على الكلاب الإخرى .

وسنظرتهم

اللبياب واستروا عليهم باعدايه

سقراط الحكيم

لقد ظهر سقراط هذا في اثبنا وغسي القرن انخابس قبل انبلاد .. ومع ذلك مان نكراه ما زالت هية مسى جميعا وطلاب الانفلاق الفاضلة في كل

ولسنا هثأ بصدد سرد سيرة هسذا الرجل العظيم بتفصيل : أنفاصيل هياته ليست معروفة كلها بسل ان الفورض بكتنف الكثير منها .. ونهن مدينون في أكثر ما نعرف عنه الـي المداه الملاطون .

ان عائلة معقراط كانت من عائلات اثينا البسيطة الفقية ، وأن أباه أ كان نحانا .. و ان زوجته ، كما يقول إ بعض المؤرخين ، كانت نسومه سود المعاملة ، ونعرف ايضا أنه أشترك أ. الحروب التي خاصتها اثينا ، واله ضرب والشحاعة ، وابلى احسن بلاء في شنى المسارك التي هارب فيها ، على أن أهــم ما يذكر عن سقراط هو العبل السدى بارسه في حياته والثهاية الاليمسة التي ادت الى مماثه .

وكان الثمليم 6 تعليم الشباب ا هر العمل الذي شيغل سقراط نفسه الا أنه لم يلفل عزباء مقابل جهوده كها كان يفعل اكثر الاساتلة في تلك الايام ، وهم الذين يسمون بالمقطالين فالعكبة والمرفة تستا بضاعة تمام ونشتري ، كما كان قول الفيلموا العظيم ووصفه بالفيلسوف وهسسف ملائم ولا ربب . فهذا لفظ يوثاني ومعناه محب الحكية والعرفة ، وأو تسنى لك المودة بطيالك الى الينا سقراط وهو يذهدث الى جبوع طلابه

على قارعة الطريق في اليادين العامه يسالهم فيجيبونه ثم يطرح عليهسم سؤاله الثاني فالثالث حول معنسي المدالة والخير والشجاعة اما غاينه بن ذلك كله فهي ايقاظ مقول طلابه وضبائرهم فبثى استيقظت عقولهم مضوا في طلب المرغة وتعري الحقيقة غير مكترثين بمظاهر انحياة وقشورها ووتي استيقظت شيائرهم هرطسوا على التيسك بالإخلاق والقويهة الثي ترفى سيائرهم هنى وتو تعارضت ومطالب المكومة الألسية ، وقسد اوجز سقراط فاياته من التعليسم بعبارة سا أعرف تقسك سا وهسسي العبازة أتنى هاقلتها الإهبال والملها الطلق عن السلف على مو الاسام

الينا على سُلِراط الذي جعل مسن فسي الأبسان مرهفا واشاسنا الخلالة واللى اعاثر تالهيده وتعاثر بيلهم أبلاء الفاعدة والعابيه على السواء و لقد وحدوا في تماليمه تلك تهديب لْنَفُولُاهِمُ مُفْكَرُوا إِنَّ فِي ﴿ الْدَعْلِقُنْ مِنْهُ ؟ بل ل اعدامة ، حفاظا على مركزهـــ للله عبروا الى الهاب لورا باله

يعمل على تلويض ببعاتم الدين وإنساد

السفحة الخامسة



ولاية الاصنام

تقع مدينة الاصنام في شمال غربي الجزائس وتبعد عسن

تشكل مدينة الاصنام موقعاجيدا حيث تقع في مفتــــرق

الطرق الواصلة بين العاصمة وغربها حيث تقع مدينة وهران

كها تشفيل ارضا صالحة للزراعية هيث يمر فيها واد

كبي يسمى وادي شلف ولهاهمية كبيرة في الزراعة ، كما

يوجد فيها مصنع للمسوادالبلاستيكية وتعتبسر الاصنام

الدينة الثانية في الجزائر في انتاج الحمضيات .

العاصمة حوالي ٥٠٠ كسموتعتبر من الدن الهامة فسي

القطر الجزائري من حيث الساحة وعدد السكان فيهسأ

ما يقارب الملون نسمة .

هل يز داد

الانسان طولا أ

طوالهم المترين . . أنا نعتبر

للك حالة استثنائية نندهش

لها . . لكن الأمر أن يكسون

كُلك في القرن القادم ، وهذا ما يؤكده مقال نشرته احسدى

فقد اظهرت المقارنات التي

اجريت مع المدات الحربية

للفرسان في القرون الماضية

والإثاث الذي كان يستخدم

في القرون الوسطى أن الانسان

لَّ ذَلِكُ ٱلْوِقْتَ اقْصِر قَامَةً بَكْثِير

عبا هو عليه الان ، وتشمير الاحصائيات في الفترة الأخيرة الى ازدياد طول الانسان ٠٠

ومن المقارنات التي اجريت بين طول اجسام شباب المدن الكبيرة في السن الرابعية عشرة اللين عاشوا ويعيشون

شياب كانوا عام ١٩٢٥ فسي

في ظروف ميانلة ، اي بيـــن

١٩٥٥ تين ان شياب ١٩٥٥

الرابعة عشرة وامتالهم في عام

أطول من رفاقهم في السن عبل

٣٠ عاما بمعدل ١٠ سنيمترات

واكثر وزنا بمقدار ءا كياءو

ويعزو المقال السبب فسي ذلك الى جردة التغدية وهاصة

تلك الفنية بالزلاليات وتشبط

بو المسر من طريق وراولة الرياضة، والربياد تاثير الاشعة

المديدة على المديد بالكلة اعالمة إلى الاباد المسجعات

غرامات ،

قليلون حدا هم الذين تتعدى

مقد كان الإنتاج المالي من في الرقت الذي كانت فيه البقع الشوسية عند اقصى حد من

WASTERSTAND OF THE

النحزات العلمية الحديثة في

بحوثها وتجاربها . فالطائرات

والاقمار الصناعية استطاعت

كان ألجمل واسطة التنقل

العلمية والتاريخية .

على ظهر الكرة الإرضية . القمح اوفر في عامي ١٩٥ و ١٩٦ ، وقد جاءت هذه الزيادة



الحجم حهيل الشكل وبنفسس الوقت فهو الصديق الوحيد للتمساح ! ويؤدى له خدمات

العالقة بفهـه ، والاغشيــة المتجددة فوق سطح لسانه . و (طبيب) يجسري عمليات

العنكبوت وخيوطه

ينسج العنكبوت نوعين من الخيوط ، ويستخدمهما في بناء

شبكته والنوع الاول مسن الفيوط لزج ، والاخر غير لزج

فالازج يلتصق به الدبياب

والحشيات المختلفة ، اما

المنكبوت فانه يجري فسسوق

الخيوط الفير ازجة واذا صنف

ان جرى على الفيط المازج مان

جسمه يفرز فورا مادة دهنية

بيت القدس عام ١٤٦ م وتلقى

الوصول اليها حلما يراود ذهن رحلاته العلمية ، متجها الى والبحر الاحمر ، ويعتبر

وقبل منات السنين حينما ودرس جفرانيتها وما تحويه التوسط من أولى الكتابات في

والنت تحتفظ بالكثير من عيمتها يسأل ابناء البلدان التي يزورها وشرة تجاربه ورحلاته . وبعد

ويتعرف الى عاداتهم وتقاليدهم

بن بعالم ،

تجنبه الوقرع في الخطا .

تنظيف وتطهير لفم وهش النهر بخطر يهدد هياة صاحبه يترك اذا غاص في الماء بسلام .

معهده المسلم المسلم المسلم والمسلم المسلم المسلم المسلم المسلم والمسلم والمسلم المسلم ما يقدمه هذا الصديق النافع بل يقدم له خدمة كبرى هي انه عديدة ، أذ يقوم بالتقـــاط يقوم بوظيفة الحارس على الطفيليات الموجودة بين اسنن حيانه ، اذ ما أن ينتهي هــن « صديقه » وبقايا الطعام حولته بين اسنان التمساح حتى يصعد الى فرع شجرة قربية ، ويترك التمسياح مسترخيا بعد وجبة الطعام

كهف لعلاج الربو

الخبيث الذي يصبب الكبار

والصغار على السواء استطاع

العلماء مؤخرا مسن اكتشاف

كهف في احسدى ولايسات

تثميكوسلوماكيا لعلاجه

ويهتاز هذا الكهف بجــوه

المناسب وهوائه البارز الذي

يساعد على الشفاء من هذا

ودفغه حيه للعلم الى تحدى

ويعتبر كتابه « التقاسيم في

معرقة الاقاليم » عصارة جهده

الكتاب من أبرز كتب العرب في

ەن الصديقة :

مناهل عبد الرزاق

المرض ه

الجفر افيا عند العرب

أبرز العلماء العرب في مجال والاقتصادية لذلك كانت بحوثه

العلم في ربوعها ، وعندما بلغ كل الصاعب والاهوال عجاب

العشرين من عمره ، بدأ أولى بحار الهند والبحر المتوسط

مكة حيث وصنها وصنا دتينا وصنه الدنيق للبحسر الإبيض

هذا ألمجال •

الجفرانيا والرحلات . ولد في دنيقة وشاملة .

ويحلق ضاربا الهوأء بجناحيه الثقيلة ، فاذا شمر الزقزاق

رافعا عقيرته بالصراخ لينذر

التمساح ، فيفوص بالماء مبتعدا وقد يضطر الطائسر الذكي ــ أذا أم يستجب التمساح لانداره ... أن يهبط الى راسة ويظل شقر قفا التمساح ويحثه على الهرب ، ولا يفارقه الا

« الربو » هذا المسرض

الزقزاق

الحميلية • أولا الوثام لهلك الاثام • _ الوئام الموافقة والاتام الناس ، أي لولاً موافقسة الناس بعضهم بعضا مسسى الصحة والمعاشرة لكانست

 + •
 الرائد لا يكذب اهله . _ الرائد هو الذي ينتدم القوم لطلب الماء والطعام لهم غان كذبهم أنسد أمرهم وأمر

 * •
 الحديد بالحديد يفلح _ يفلح يشق ، اي يستعان في الامر الشديد بما يشاكله . • أنك لا تجني من الشوك

_ ای اذا ظلمت ماحسدر الانتقام فان الظلم لا يكسبسك خيرا ويعني أيضا أنك لا تجد مند ذي النبت السيء حميلا ،

والإلمان احوالك ا والروس على أي شيء کیف تعیش و الهوائديون لعل طلك ٧ والايرانيون يتمد الدارة والايطاليون کیل تخت

والمتشون िट الما في بالادلسا العربيط والماء الحاد يجرو الماء كن خالك ? ازيك ? سلامات

الرئيسية قدم علماء المغرافيا واعتمد المندسي في دراساته العرب دراسات وبحوثا مسا على الملاحظة والتجربة مكان

هر شبال از وجه واحد . طبيق عملوي منيل المنهر المعلمي عالما منت عمار القرن العالمة المعرا المد الطلاب ا بالدا بجوما إساد

المنتندي وغال لا عله النظارة النزين -

حاس الصغير مع العلل البه بينها عان الوائد بمثل ثقته والحد بمدن ورجه القبيت بقال له الزائر : الذا تظر ألى وغيى طويلا يا حقيي ال غلطاب ألصفع س ون إنباط قال انك بوجوين والنا

نظارة أفرندي جلس احد رجال السنعيد في القهوة والهامة جريدة كراستية والمسسبط يتصفحها ولكنه يسبك بها بقلوبة وكان بقربه اهد الفرنسيين فالعظ الك عَمَالَ لَهُ : وهِياتِكَ يا هج السوف لي إستمار القطن لهدار اليوم الأمها كان من المنعيدي الا ان اعتدر بان النظارة ي سينها ف البيت ولكن النظارة كانت في جديه وكان طرقها كالمرا عليهة الغرلسن الن اله يعدل تظارته عامري

ويعتبر المتدسي واحدا بن واوضاعهم الاجتماعيسة علم الجغرانية .

وزنه احيانا م كفم وأن مين المكن استخراج كميات كبيرة من أفليتامينات منه ؟

ان النحل لا يستخدم بناهيه في الطيران فقط ١٠٠ مي يام الصيف الشديد المر • • يقة مدد من النجل عد العاملات على أبواب الخلية يسروح أجنحته ساعات طويلة وكالها جميعة من الروح العمل عما الكالمة الأطنة الرحمة المرازة:

الاسلام والاطفال

عن ام قيس بنت محصن انها انت بابن ثقب أذن الصبي والأنثى أما اذن البنت غيجوز تقمها للزمنة الله صلى الله عليه وسلم فبال على نص عليها الأمام احمد رحمه الله ، توبه ۽ مُدعا بياء مُتضمه ولم يغسله ونص على كراهنه في حتى الصبي . والغرق بينهما أن الانثى معناجة الى عنه ان تلنبي صلى الله عليه وسلم الطية فثقب الاذن مصلحة في حقها قال _ بول الغلام الرضيع ينضع ، بخلاف المبي وقد قال النبي صلى هذا ما لم يطعما ۽ فاذا طعما غسلا الله عليه وسلم لعائشة رضى الله وبول الهارية يفسل - قال قناده عنها في هديث ام زرع ــ كنت لك كابي جميعا . رواه الامام احمد والترمذي زرع لام زرع ، مع قرنها ... اتاس من وقال : هبيث هسن وصفعه الماكم هلى اذنى اي بلاهما من الملي هتي وقال: على شرط الشيفين . صار ینوس ای بندرت ربحول ، وی الصميمين : هرض النبي صلى الله ان نفرقه بالماه وان لم يزل عنه . علبه وسملنم النساء على الصدقة جعلت وليس هذا بشرط ، بل النصح الرش المراة تلقى غرصها .. الحديسيث بحيث يكاثر البول بالماء . والخرص هي الحلقة المرضوعة في الالان ، ويكنى في جوازة عليم الله ورسوله بقعل التاس واترارهم على ذلك ، قام كان ينهى عنه لورد النهي

> في القرآن أو السنة . بول الفلام والجارية قبل أن يأكلا الطمام

والسميمين والسئن والسانيسد

اترا باسم ربك الذي خلق .

العاص ، وسعد الأشهلي .

عن طرح المطاء الثالي

حدث في رمضان

نزول القرآن الكريم علىسيد البشر محمد صلى الله

ليه وسلم وهو في غار حراءباول اية من الكتاب الحكيم ـــ

• في السنة الثانية للهجرة وقعت غزوة بدر الكبرى تلك

• في السفة الثانية للهجرة فرضت الزكاة على السلمين

أي السنة الخامسة للهجرة كانت الاستعدادات

• في السنة الثامنة للهجرة أنعم سبحانه وتعالى عليي

• في السنة الثامنة ايضسابعث الرسول الكريم سرايسا

هدم الأصنام وكان على راسهاخالد بن الوليد وعمرو بـــن

السنة التاسعة للهجرةشهد السلمون يعض اعداث

• أي السنة العاسمة للهجرة عاد الرسول الكريم من غزوة

• في البنة التاسعة للهجرة تدم وقد من الطائف حسيث

اسلام الملابس مبيعة المرابعة معاملة الملام المرابعة مكافئية المكافئية

الدركة في حيل مدان فيسيل الساعة الفائلة عفرة ظهروا

المحيول علين الكروطوالواستات مصطحتن معهم

المو موعد لشول المرومن على المطاء لفلاء هو السامة

الدانية مشرة من المهر يسوم الاللين المرامق ١٩٧٠ ١٩٧٠

اعلان طرح عطاء رقهم ١٢ ٧٩ ١٠٠ ١

رسوله صلى الله عليه وسلموكافة السلمين بدخول مكه

الغزوة التي لا زال صداهسافي حياة المسلمين حتى يومنا هذا حيث انتصر المسلم ون أنتصارا هاسما على اعدائهم

وقد علم الشمارع أن الطفل يقيء كثيرا ولا يمكن غميل فهه ، ولا يزال ريقه بالتمرز من ربق الطفل .

ربقه ولعابه

ولمابه يسيل على من يربيه ويحمله

لها صغير لم باكل الطعام الى رسول

وعن على بن أبي طالب رضي الله

قال الاصحاب وغيهم : النضح

هذه السالة مما نعم به الباري ،

ولم يامر الثمارع بفسل الثياب من ذلك ولا منع من الصلاة فيها ، ولا أمر

من النفعات والرحمات على هــــــــا الشهر البارك ، اتما هو يفضل تلك النبلة ــ ليلة القدر ــ التي هي أحد مواليده ... غيارك الله الشهر كلــه

تنتقل ون العيوان الى الانسان يعتل

الكلب مركيز الصدارة غاصة وان

الشفاء منه امر عسي هدا ،اذا فقد

استعاثت هكومات افريقيا الجنوبية

بعدد من القناصين مهمتهم القضساء

على أكبر عدد من العيوانات ناقلة

ألرض 6 كالكلاب والقطط ويناب آوي

ومرقى اثكلب معروف منذ د الاف

سنة وهو مناشر في التريقيا والسيسا

والميكا ، وتظهر اهيانا بوادره في

انكلترا عن طريق الميواني

السنوردة من الفارج على الرقم من

انها تفضع لرتابة طبية مدنها ٢ اشهر

وعدد كبير من الدول بنفذ اليسبوم

اهراوات وشددة الهدف وتها ملسع

دهول الميوانات الشبوهة اليه

واندونيسيا وسيلان لا يلما السنى

الاهوالوات اللكورة مما يؤدي السي

وينتشر مرض الكلب في الريقيا من

طريق الكلاب الوهائمية وبنات اوي

والفلزان ومنها ينتقل الى الكسيلاب

واغفيل طريقة اللقفياء عتيه عاقتل

الحيزانات المسابة او المسبوعة

انها ينظب تعديد الك الميواليات

وقدا عاويلا ، وفلاته فيست ومعونة

ياتة بالألة نسبة تكارة بندينا ه وهناك طريلة وياتية اللري هـــــ

الإليفة .. ميمنيح أومَن وباء

ولكن بعض الدول كالفيليس

غايات الفلاح ، والأمن والسلامة .

غرض الله تعالى على امة الإسلام

عليه وسلم لها قيامه .. يقسول ليلة القدر ...

مقد اقتضت عكية الله تعالى الا

كل هذا الذي أشفاه الله تعالى وبركاتها .

يكشف من وجه هذه الليلة ، وأن الله عليه وسلم أنه قال : التبسوها اقتده ... الكلب مرض رهيب يصيب الانسان

والانسان بصورة غاصة . وعمليسية

تلقيح الانسان ليست سهلية لان

التلقيح كناية عن ٢١ مقلة مؤاسسة

للفاية نعظى يوميا للمصابين بالداء

ولعسن الحظ نسبة ضعيفة من

النهشات فقط ننقل الكروب الفتساك

اللى الانسان وذلك لأن ومسسول

الكروب من مكان النهضة الى الدماغ

تدارك الرض عن طريق المالم___ة

السريعة ممكنا . والنهشات القريبة

الراس بهي اكثر خطورة من تلسك

البعيدة عنه ، لأن التكال الجرثومة

وقد أستطاع مؤخرا طبيب المركي

يدعى ــ مايكل هائريك ــ ان يعالج

عُمُلًا مَمِيانًا بِدَاءُ النَّكَابِ بِلَمْ سِيلًا

لقاح هديد له ميزات خاصة . وبعد

بين أبعاث الأطباء أن عدد ضعايا

داء الكلب يحمني بالالف وأن عدد

مرور ٣ اشهر على ظهور

الى النماغ يتم بصورة أسرع .

ليلة القدر خير من الفشهر

تعالى : _ شهر ريضان الذي انزل

لرصد السلمون طلعتها كل ليلة من

أنها ليلة كريمة في شهركريم ، رفع قدرها ، فـــوق

لبالي الزون كلها ، مُسماهاليلة القدر ، وسمى سورة من

سُورٌ القرآن الكريم بها ، هيسورة القدر ، ومعنى القدر :

التقدير للأمر ، وضبطه ، واحراؤه على ما تقضى بسه

غفى هذه اللبلة المباركة ، قسدر يبين اية ليلة من ليالى رمضان شكون

مِن شرائع واهكام ، ترسم للنساس إنها ليلة من ليالي هذا الشهسسر

مناهج العمل ، ونفي لهم الطريق الى البارك ، كما يشير الى ذلك قولسه

وقد وسع فضل هذه الليلة الماركة فيه القرآن ، هدى للناس وبينات

الله صيامه فريضة ، وقيام ليلسة لبائي رمضان ، يهيلون انفسهم المقالها

تطوعا ، من تقرب فيه بفصلة من وهم على ذكر الله ، وتلاوة ايات الله

خصال الخبي ، كان كبن أدى تريضة بن أول الليل هتى بطلع الفجر ..

كان كبن أدى سبعين فريضة ، فيما على القائها ، و احيانها لليالي الشهر

وسلم اذا دخل العشر الاوتخر شد اللزر ، واجتنب النساء ، واحيسا الليل ، ونفرع للعبادة .

الله تمالي نزول القرآن ، وما يحمل ليلة انقدر ، وإن كان القطوع به الله عليه وسلم أنه قال: ــ أدًا كان سدرة المنتهى ، ومعهم جبريسل ، الوية ، ينصب لواء منها على قبرى شهرها كله ، فكان شهرا مباركا ، من الهدى والفرقان ... واثبا انزل ولواء على بيت ألقدس ، ولواه لي القرآن في ليلة من ليالي هذا الشهر السجد الحرام ، ولواء في طـــور صيامه ، وسن رسول الله صلى الله كما يقول سبعانه : ــ أنا أنزلناه في سيناء ، ولا يدع نيها مؤمنا ، ولا ماسنة الا سلم عليه ، الا مدون غير الرسول الكريم : ... يا آيها الفاس والحكبة في اشاعة ليلة القدر في واكل لحم الغنزير ، والمتضميخ

ونال عظه القسوم له من نفعاته الاخبار على اتها هي ليلة القدر ، وكاد ينعقد اجماع المسلمين علىسى

السبيل الى لقاء تلك الليلة الباركة فقد ظلم نفسه ، وهرمها الفير الكثير محصر ميقائها في الليالي العشر الاخيرة الذي يناله العاملون المجدون : -

وعن ابن عباس ، عن النبي صلى

قد اظلکم شهر عظیم مبارك ، شهر لیالی شهر رمضان کلها ، انها همی بالزاعفران ... يففق قلبه بالايمان ، وتهمو نفسه الى ذلك آلى أهياء المشر الاواخر من فيما سواه ، ومن أدى فريضة فيه من جد في طلب تلك الليلة ، وحرص ومضان ، فإن لم يستطع فالليالي الوتر منها ، فان لم يستطع فالليلة سواه ، وهو أشهر المبر ، ولوايه كله ، كان على يقين من أنه اللقى بها السايعة والعشرون ، اللي نظاهرت

من رمضان .. نقد ثبت عنه صليي اونتك الذين هدى الله فيهداهيم

الذين يخضمون للقاح اللزلم يتصدى

مليون شخص كل حام ... واللقاح لا

يعطى دائما النتيجة المنظرة - .

وقد ارتفع عام ١٩٧٠ مدد الضعايا في

امينكا وهنما الى ٣٠٠ شخص ، أبا

المسائر في الماشية فهي تقدر ينصف

ويصيب مكروب الكلب مفتلسف

الانواع المية ، نفي الناطق الشمالية

نراع يغتك باللبونات كالظبى والتبس

وغيرها من الانواع التي لا تظهر عليها

بوادر الرض وبالنائي يصعب تعديدها

أبها في مناطق الهمكا الجنوبيسة

والرسطى فالرض هو دائم الوهود ،

ودليل ذلك أن أكثر من ١٢٠٠ تط

وكاب يهلك كل السهر بسببه . والسهد

ماليا أسركا وكندا علاك اللابين من

الثاشية متاثرة به . قبل يبقى دام

يبدو أن علاج الدكتور _ منكال

التفاؤل وسوف يجلي قوامض هنا

الرض الرهيب . فنصناط هل تصبح

وكافعة الكالب هزءا بن والكليب

الكلب دون دواء ٦

التلوث في العالم لا

ومكاغطتها .

مليون راس في السنة الواهدة .

كار واحد منا قادر على تسهية العلل الجسدية التسى شكو منها كما يشاء، والبعض يسميها : ضغط العمال ، الإرهاق ، الانفعال ، الأجهادالعقلي ، . لكن الشكلية الساسية هـي أن طبيفةحضارتنا الصناعية هي العلة الرئيسية ، نتيجة لا تقرضهمن أنقسام في شخصيــــة الأنسان ، الى ذاتين احداهماعقلية - ذهنية - والاخرى

وبالنتيجة فان الحياة تلحق الإضرار بكلا الذانين ،

زلك ان الفكر المتوقد الذعنية الحادة هها ننيجة أساط الخلايا الدماغية ، التي ان تستطيع اداء عملها على الوحه الاكمل ، دون ما يوفره نشأط التلب التلب والرئتين من دم نقى وبشكل منتظم . . ونشاط التلب والرئتين لايمكن

له أن يكون بالصورة المطلوبة يؤ كد

على اهمية

رڪو پ

لدر اجات

کها یقول د. رایت ویواصل هذا الدكتور هديثه فيؤكد انه ــ وصف ــ للعديد من مرضاع ركوب الدراهسات للحفاظ على تناسق الجسادهم كما ان هذه الوصفة هي افضل سبيل لماونة اعسماء الابعسام للمفاظ على وضعهم الصحى . قركوب الدراجات يساعد ملى تمريك العضلات والمعافظة على مرونتها في المقام الأول ، وهو أكثر

شيء يمتاجه أناس عصرنا ، أذ ينشط الدورة الدبوية وكذلك علاج القلب وعمله بالمحافظة على استمرار هركة الدم . كما يساعد ركوب الدراجة الرئيين على العمل بافضل شكل من خلال التئاسق مع العجاب الماجز ، ويسهل دغول وأكسدة آلدم وكذلك التخلص من ثاني اوكسيد الكاربون .

هل تصبح الدراجة واسطة لشفاء الامراض؟

س موائد الدراجة ميتول ان ركونها يساعد الجهساز العصبي على الاحتفاظ بحيويته وبتحسين قدرة الفرد علكي النوم • اضافة الى تحقيــق الاتران العصبي ، كما ان ركوب الدراجات يحافظ على سلامة جهاز الهضم والحيلولة دون التعرض للاصابة بالقرحة و حالة قيامه برياضة ركوب الدراحة وغق البرنامج الذي اعد له . ومن المؤكد أن يركوب الدراجة يساعد على السيطرة

من جانبه بكمية السمسن والسكريات في غذائه .

في الطاقة والقدرة ، مما يعني ان الانسان صار اصح ۽ واکيل ۽ واکثر وهاليا تعتل الدراجة الهواليسلة ضغط الدم ه مكانا رئيسيا في تدريبات افسسراد والفنتم الدكتور بول دادي وايت سلاح الطيان في بعض السسدول

الدراحة الناسبة ومن الضروري لاي متمرن

ما لم تكن هناك نشاطات بدنية تساعده وتنشطه أيضا ، ومن هذا تنضح العلاتة الوطسدة بين الوظيفة العظية والذهنية

الدراجة كوسيلة للعلاج ان الدكتور بوتلي دادلي وايت بري

والمحافظة على الوزن أيضا ويواصل هذا الطبيب حديثه

على وزن الفرد ، أذ ما تحكم

بناء المجتمع صحيا وون المؤكد أن تركرب الدراجسة شأن ای ریاضة بدنیة آخری دورها في اطالة العبر والعد من ارتفاع

نداءه عن أهبية ركوب الدراجسات

فها العمل ، وكيف يستطيم الانسان التغلب علسى خمول جسده ومن ثم عقله ؟

في الدردعة الهوائية الحل والمسلاج ... لنو: اتصنا البدنية والعقاية ... على هد سواء ، ـ غزیادة عدد مـــــن يركبون الدراجات ، سيؤدي الى العد من هجم استهلاك المسكنات والعبوب

ilel

فصل هو اتف المتخلفين عن تسديد مطالبات الهاتف

تعلن مؤسسة المواصلات السلكية واللاسلكية أنها ستضطر الى فصل هواتف الساده المستركين المتخلفين عن دفع الفواتير الستحقه عليهم لعاية ٣٠-٤-٧٩ في مدة اقصاها أسبوع واحد من تاريخ نشر هذاالاعلان وان يعاد وصلها الا بعد دفع كامل القيمة بالاضافة الى:

غرامة اعادة وصل الخط البالغة خسةدنسانير

للمراجعة : يمكن الاتصال بقسم الالات الماسبه دائرة خدمات المستركين م الدوار الثالث طريق رأس العين ـ قرب دائرة الاحوال المدنية •

ملاحظة: يم الرجو من الوظفين الذي بحورتهم هوالله ولينميه الخسالة الاجراءات اللازمة مع مجاسبي دوائرهم لدفع النفقات المترتبة على موانفهم .

۵۳.9 ۸ - ۲۲ - ۲۲ - ۲۲ - ۲۷ ه

بالتوجيهات دون محاولة انحاز الدراجات ألى تشاط يومي ضمن هياة تمارين شهرين في اربعة اسابيع كل مواطن .. غين المؤكد أن هذا مثلا وذلك لان التدرج في تعلم سيكون مساههة بالفة الاهمية فسي ركوب الدراجة يعتبر اعادة بناء المنمع صحيا ودرويسي لمثلى للحفاظ علسى الطراوه النشاط البدني واللهني ووسع أن الذهنية والعضلية . . دون أن الدراجات ليست هي الوسيلسسة ينجم عن هذا ملل أو اجهاد . . الوهيدة لهذا الفرض ، الا انه من المكن تحويلها أثى ريز تطبوح الانمان في عبدة الفضل وشخصية أبتن . بالإمكان أن نكون صعتك أغضل

فض النظر عن عبرك او الحالة التي

انت فيها الإن ، هالة عضلاتك ومدى

مرونتها ، قلبك ، تنفسك ، ان ركوب

الدراجة هو المل الأبال لتحسينها

جميما وفق قناعة العديد من الأطباء 6

اان هذه الأجزاء الثلاث بالغة الاهمية

لمعياة الانسان . وفي الفنرة الاخيرة

ما عاد الاطباء يهتمون بانوااع التمارين

النبية للعضلات نقط .. ذلك أن هذه

النمارين هيدة بالنسبة للعضلات ،

لكنها لن تؤدي الى العادة بقية اجزائك

وان النمرين الرياضي الذي يغيـــد

الجسم بكامله يعنى نظام الصسيخ

الدمري في جسم الانسان قليلا أكثر

بن طاقته ... وهكانا تدريجيا يمكن

اهدات تغیم کبم ، ویلجم عنه نمو

والان كيف تختار دراجسة ان المنعلم بحاجة الى دراجة منوسطة الوزن منينة ، مسع ضرورة نجنب شراء دراجسة تحوي على منظم السرعة __ كم ــ لان هذا التعقيد فــم ضروري لاي مبتدىء في ممارسة رياضة ركسوب الدراجات ، خصوصا وانها مربكة ١٠ كما انه من الضروري اختيسار دراجة دون حاجز في الوسط وحاجز قابل للرفع أن يتعلم الركوب ، لان عدم وجــــود الحاجز يعطى الراكب حريسة اكثر للحركة"، وبالتألى هماية نفسه من السقوط عنسسد الضرورة وهن الواضح أن استبرار

على ركوب الدراجات الالتزام

عارس

التورينات المنظمة سهزيد من نفس الراكب ومن ثم يتبح له قطع مسافات طويلة تصل الى . ه ميلا بهميا . لكن من الضروري ان لا يحاول المره قطم الـ ٥٠ ميلا من الوهلة الاولى لان هذا سيؤدي الى

 سؤال : اية منطقة في العالم تمناحها الإعاصى اكثرا _ أن الناطق الاستوالية هي اكثر مناطق العالم تعرضا للاعاصير وعلى راسها

ا ـ البرازيسل . ح ... افريقيا الشيرقية الكائن البشري ؟ د ــ أو فندا

وتضرب الاخيرة الرتسم التياسي في عدد الاعاصير التي اطول قليلا من السنة الرجال تهب مليها اد ان معدل الهبوب هن ٢٤٢ امصارا في العسام

> و سؤال ، متى اخترعت الناديل أي المدارم ؟ ب ظهرت الناديل لاول مرة تبل الميلاد ايام الامبراطسور القارسي المعورفين الما

> > ه سؤال : ما الفرق بيـــن الزجاج المادي والكريستال :؟ في أحقواء الكرنستال على لتي نتية اكوريسين سمستكري

الرساس . ه سؤال : هل يود.... الأهبر على سبح القرار :

_ لا لم. يعثر على هــذا المعدن الثمين في كل العينات التي حملها الى الارض رواد الفضاء في بعثاث ... أبولو ... من تربة القمر

🚗 سؤال 🕻 کم بزن لسان ــ ان معدل وزن لســان الرجل هو . ٣ فراما أما لمان الراة غيرن ٢٥ غراما معمل ؟ الآ أن السنة النساء مبوسنا

و سؤال : ما هو الرقيم القياسي الذي ضربيا في ميدان دهن الابنية ا

ــ خبرب الرقم القياسي في دهن الابنية في فشيلي بولاية مينشيفان في الولايات المتحدة الامريكية لا السنطاع مية دمان أن يدهنوا ميلا بكابلها خلال ثلاث دمائق ونسيع موان مقط وكان فالله في ١٩ حريزان 1 1101 4 ه سؤال : ما هو الشيء الذي يستطيع أن يأكل ولكه